По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно гриппом и ОРВИ переболевают в той или иной форме 10% населения планеты. В России вместе с наступлением холодов традиционно начала расти заболеваемость этими острыми инфекциями.

**ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ГРИППА**  
  
Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций с воздушно-капельным, воздушно-пылевым и контактно-бытовым путями передачи возбудителя.

* Грипп очень заразное заболевание.
* Источником инфекции является больной человек в остром периоде заболевания (первые 5-7 дней болезни), в том числе с легкой или бессимптомной формой.
* Вирус передается с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора.
* Кроме того, передача возможна через грязные руки, если на них есть засохшие капельки инфицированной биологической жидкости больного человека.

Особенно тяжело переносят заболевание гриппом пожилые люди, больные сахарным диабетом, онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями, беременные и дети. Для этих групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время и после заболевания.

**СИМПТОМЫ ГРИППА**  
  
Инкубационный период, как правило, продолжается от 10–12 часов до 7 суток.  
  
Заболевание характеризуется острым началом, сопровождающимся лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

* высокая температура (38-40°С);
* заложенность носа, затрудненное дыхание;
* трахеит (заложенность, саднение за грудиной, сухой кашель), першение и несильная боль в горле;
* озноб, общее недомогание, слабость;
* головокружение, головная боль, локализующаяся в лобной части – особенно в области надбровных дуг;
* боль при движении глазных яблок, резь в глазах (конъюнктивит);
* ломота в суставах и боль в мышцах;
* диспепсический синдром (отсутствие аппетита, тошнота, рвота, тяжесть в животе («переполненный желудок»), боль и жжение в эпигастрии, у детей иногда отмечается диарея).

**К каким врачам обращаться**  
  
При появлении первых симптомов заболевания следует немедленно обратиться к врачу: взрослым пациентам – к [врачу-терапевту](https://www.invitro.ru/moscow/booking?InternalMedicalSpeciality=D557B56B-96D4-E911-80D3-00155D908605) или врачу общей практики, детям – к [врачу-педиатру](https://www.invitro.ru/moscow/booking?InternalMedicalSpeciality=DBE859CB-96D4-E911-80D3-00155D908605).

**ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА**

* Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения для окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион богатые витаминами фрукты и овощи, рекомендуется обильное питье.
* Температуру у взрослых нужно снижать только при ее повышении выше 38,5°С, у детей – выше 38°С. Препараты с парацетамолом снимают симптомы, но не борются с вирусами.
* Для разжижжения и улучшения отхождения мокроты пациентам с влажным кашлем назначают отхаркивающие средства. Пациентам с сухим, непродуктивным, надсадным кашлем для подавления кашлевого рефлекса показаны противокашлевые средства.
* При выделениях или заложенности носа назначают сосудосуживающие капли в нос и промывание слизистой носа солевым раствором.
* Принимать антибиотики в первые дни заболевания гриппом – большая ошибка. Антибактериальные препараты никак не воздействуют на вирус, зато убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет.

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

* Наиболее эффективным и доступным средством защиты от гриппа и его осложнений в настоящее время является вакцинация.
* Вакцинация не обеспечивает 100% защиты. Вместе с тем она значительно снижает риск тяжелого течения гриппа и развития осложнений, препятствует широкому распространению заболевания.
* Профилактика гриппа также заключается в полноценном питании, закаливании, прогулках на свежем воздухе, мытье рук, проветривании помещения. В период эпидемии желательно избегать посещения мест с большим скоплением людей.